



Garnelen-Zucchini-Sandwich mit Pflücksalat

Zutaten (für vier Personen)

8 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toastbrot
3 EL Schmand
60 g angeschwitzte Zucchiniwürfel
60 g Tomatenwürfel
½ gewürfelte Banane
200 g Aqua-Garnelen
3 EL Aiwar
2 Msp. gemahlener Ingwer
1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Kardamom
1 TL frische Dillspitzen
180 g Pflücksalat
16 Kirschtomaten
60 g feine Schalottenwürfel
1 TL Honig
Zitronensaft
80 ml Traubensaft
3 EL Olivenöl
1 EL gemischte gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer
½ TL Chiliflocken

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Grob gehackte Garnelen mit Zucchini, Tomaten, Banane und Schmand gut verrühren und mit Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Dill, Salz und Pfeffer verfeinern. Toastscheiben mit Aiwar einseitig bestreichen. Auf vier jeweils die Garnelenmasse streichen, die zweite Scheibe auflegen, dezent andrücken und im Waffeleisen oder Sandwichmaker goldgelb ausbacken. Alle Zutaten der Marinade gut miteinander verrühren, Salat mittig auf Tellern anrichten, mit der Marinade beträufeln, Sandwich vierteln und ringsum ansetzen.

Nährwerte pro Portion

433 kcal - 18 g Fett - 19 g Eiweiß - 56 g Kohlenhydrate - 4,6 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch.